

## AGRILUNA-Saatenbrot **ohne Hefe**

### Zutaten für das Quellstück:

40g AGRILUNA-Kürbiskerne  
40g AGRILUNA-Leinsamen geschrotet  
40g Sonnenblumenkerne  
120ml Wasser

Alle Saaten in eine Schüssel geben, mit Wasser übergießen und 12 Stunden abgedeckt ruhen lassen.

### Zutaten für den Hauptteig:

Quellstück

480g AGRILUNA-Vollkornroggenmehl  
15g AGRILUNA-Leinmehl  
210g Weizenmehl 1050  
**5g Roggensauerteig** (aus eigener Herstellung!)  
425ml Wasser  
15g Salz  
1TL Honig

### Zubereitung:

1. Alle Zutaten zu einem Teig verkneten. Roggensauerteig ist sehr klebrig! Doch das ist okay!
2. Der Teig wird nach 2 Stunden und nach 8 Stunden aus der Schüssel genommen und ein paarmal gefaltet. Danach ruht er weitere 4 Stunden in der abgedeckten Schüssel.
3. Nach insgesamt 12 Stunden, wird der Teig auf einer bemehlten Teigmatte rund gewirkt (rund gefaltet) und dann zu einem länglichen Teigling geformt.
4. Jetzt kommt der Teigling in den bemehlten Zaubermeister LILY/ oder Römertopf/Tupper-Ultra und wird mit einer Frischhaltefolie (gegen Austrocknung) bedeckt. Deckel zusätzlich drauf und nochmal 12 Stunden bei Raumtemperatur ruhen lassen.
5. Ofen auf 230° vorgeheizen.
6. Das Brot wird mit Wasser bestrichen, mit beliebigen Saaten bestreut und 3x tief eingeschnitten.
7. Auf unterste Schiene, kommt der Zaubermeister LILY in den Ofen. Die Temperatur wird auf 210° reduziert und **60 Minuten** gebacken.

**Tina Marz**

**[www.lecker-von-tina.com](http://www.lecker-von-tina.com)**

---

8. Nach der Backzeit, den Deckel entfernen und nochmal 3-6 Minuten nachbräunen. (Sichtkontakt mit dem Ofen!)
9. Anschließend das Brot aus der Backform stürzen und auf dem Kuchengitter abkühlen lassen.

Guten Appetit!

